

# シン プル コー デ



am7:00 ~ am8:00  
お坊さんが教える、朝の坐禅。朝活禅  
2016冬

日程 11月2日/15日 12月6日/19日 1月11日/17日〈全6回〉  
会場 東京グランドホテル (三田線「芝公園」駅徒歩3分)

【主催】曹洞宗総合研究センター朝活禅プロジェクト 【共催】東京グランドホテル  
お問合せ … [asakatsuzen@sotozen.jp](mailto:asakatsuzen@sotozen.jp) 03-3454-7170 (月~金 9:00 ~ 17:00)  
<http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen/> <http://twitter.com/asakatsuzen>  
<https://www.facebook.com/asakatsuzen>

# 曹

洞宗に750年以上も前から伝わる朝の坐禅。出勤前のさわやかな時間に坐禅はいかがですか？また、坐禅の他にも心を調える多彩なプログラムをご用意。姿勢と心を調べて、「しなやかなぶれないわたし」を育てましょう。

①坐禅 7:00～7:40  
初心者の方でも大丈夫。坐禅の基礎からお坊さんが指導します！



②修行体験 7:40～8:00  
読経、写経、朝のお粥 etc... 禅寺の修行をホテルで体験！



③茶話会 8:00～8:30  
お茶を飲みながら、お坊さんと交えてのトークタイム！自由参加ですので、お時間のある方はぜひご参加を！



## 会場・アクセス



## 詳細

### 【会場】

東京グランドホテル 5階  
＜都営三田線「芝公園」駅徒歩2分＞

東京都港区芝 2-5-2

<http://www.tokyogrand.gr.jp>



### 日程

11月2日(水)・15日(火)〈全6回〉

12月6日(火)・19日(月)

1月11日(水)・17日(火)

### 時間

午前7:00～8:00

(8:30迄 自由参加の茶話会)

### 定員

30名 ※先着順

### 参加費

9000円(6回分)

事前振込制

お申込みは「朝活禅」特設ページで  
<http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen>

